

受講生募集

初心者向き

何歳からでも
始められる!!



美容と健康に! 生活習慣病の予防に!

健康ボウリング教室



大型スクリーンでの
解りやすい講話



スタート前には必ず
健康ストレッチ!



初めは簡単な
シャドーボウリング!

公益社団法人
主催：日本プロボウリング協会
 後援：埼玉県
 後援：川口市教育委員会
 公益財団法人
 後援：川口市スポーツ協会



笑顔でタッチ!
みんな楽しめる教室



みんなで楽しむ茶話会



お互い頑張ろう!
笑顔で握手!

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!

月曜教室

10月21日～
12月2日
(毎週月曜日、全6回)
※11月4日は休講
(10月21日・28日、11月11日・
18日・25日、12月2日)

夜間コース

19:00～約3時間

火曜教室

10月22日～
12月3日
(毎週火曜日、全6回)※11月5日は休講
(10月22日・29日、11月12日・
19日・26日、12月3日)

午前コース 9:30～約3時間

夜間コース 19:00～約3時間

水曜教室

10月23日～
11月27日
(毎週水曜日、全6回)
(10月23日・30日、11月6日・
13日・20日・27日)

午後コース

13:30～約3時間

木曜教室

10月24日～
11月28日
(毎週木曜日、全6回)
(10月24日・31日、11月7日・
14日・21日・28日)

夜間コース

19:00～約3時間

金曜教室

10月25日～
11月29日
(毎週金曜日、全6回)
(10月25日、11月1日・8日・
15日・22日・29日)

夜間コース

18:30～約3時間

■受講料 (全6週 全日程含む)

6週分で
1人 ¥1,500- (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切必要ありません。

公益社団法人 日本プロボウリング協会主催、埼玉県、川口市教育委員会、
公益財団法人 川口市スポーツ協会後援の為、大変お安い料金で充実した
内容の講習を安心して受講出来ます。

■定員：各コース 30名

■対象：お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます。

ボウリング未経験の方でも大丈夫!
親切丁寧にお教え致します!

動きやすい服装でお越し下さい。

老若男女問わず、どなたでも
お気軽にご参加頂ける内容です。



お問合わせ
お申込みは
公益社団法人
日本プロボウリング協会主催
川口会場 健康ボウリング教室受付担当：花井 (はない)

TEL 080-8009-2766

※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜9時まで受付を行っております。

FAXでのお申込の場合は **048-262-2277** (24時間受付可)まで

FAXでお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。

会場

芝グランドボール

川口市芝3-11-1

JR京浜東北線「蕨駅」東口より国際興業バス
川口駅東口行「消防局入口」下車、徒歩2分

TEL 048-267-4321

駐車場も完備しております



初心者向き健康ボウリング教室™ スケジュール

日程	テーマ	内容	日程	テーマ	内容
第1週	気軽に楽しもう 生涯スポーツ、 それがボウリング!	・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ・ボウリングの基礎知識 ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・ボウリングの基本(スタンス・スイング・フットワークなど) ・フリー投球&レッスン ・スコアリング	第4週	楽しく カッコ良く! ボウリングで 体脂肪を燃やそう!	・医学的効果2 ・基本&フォロースルー ・スベアアングル ・自分専用ボールとは ・ストレッチング ・前週の復習 ・バランスライン ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第2週	ボウリングの 楽しみ方 リーグ戦を楽しもう!	・ボウリングの初級編ビデオ ・アベレージ&ハンディの説明 ・レーンコンディション ・ストレッチング ・基本フォーム ・スコアリング	第5週	楽しく健康に! 運動で骨粗鬆症を防ぐ	・医学的効果3 ・基本&スイング ・ストレッチング ・前週の復習 ・スイングとサムアングル ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第3週	楽しく上手に! 目指せスコアアップ!	・医学的効果1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スベアの狙い方 ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・ストライクの狙い方 ・フリー投球&レッスン	第6週	もっと楽しく もっと健康に 運動で老化難聴を防ぐ	・医学的効果4 ・全体の復習 ・3ゲームスコアリング ・ストレッチング ・茶話会 等

医学的効果1:「生涯スポーツで健康管理」- 治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較

医学的効果3:「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」

医学的効果2:「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」

医学的効果4:「運動で老化難聴を予防」

※注 本教室は「健康」をテーマとした「健康ボウリング教室」という独自のプログラムです。本プログラムの全部または一部を無断で複製、転載、改変等する行為を禁じます。



ご参加の皆様から

— ボウリング教室ご参加の皆様からたくさんの嬉しいお言葉を頂いております —

- ボウリングは初めてで申込むのも不安でしたが、同世代の初めての方も多く、親切・丁寧にご指導いただきとても楽しめました。(70代女性)
- 夫婦共通の生きがいを見つけることができました。ボウリングを通じて会話も増え夕食も美味しいです。(70代ご夫婦)
- ボウリングをはじめから、「若返ったね」と言われる様になり友達も増えました。それに風邪を引かなくなりました。(50代男性)
- 重度の糖尿病でしたが、定期的なボウリングと食事療法も取り入れ、血糖値がほぼ正常な状態になりました。(60代女性)

<キリトリ線>

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい《お申込頂きました個人情報はボウリング教室の資料送付に使用し、その他の目的には使用致しません。》

FAX: 048-262-2277 (FAXでのお申し込みは24時間受付中)

ご希望コース(いずれかに○をしてください) ※(注) 過去に本教室に参加された方は、お申込み出来ません。予めご了承下さい。

月曜教室 10月21日スタート (毎週月曜日、全6回 ※11月4日は休講) <input type="checkbox"/> 夜間コース (19:00~約3時間)	火曜教室 10月22日スタート (毎週火曜日、全6回 ※11月5日は休講) <input type="checkbox"/> 午前コース (9:30~) <input type="checkbox"/> 夜間コース (19:00~)	水曜教室 10月23日スタート (毎週水曜日、全6回) <input type="checkbox"/> 午後コース (13:30~約3時間)	木曜教室 10月24日スタート (毎週木曜日、全6回) <input type="checkbox"/> 夜間コース (19:00~約3時間)	金曜教室 10月25日スタート (毎週金曜日、全6回) <input type="checkbox"/> 夜間コース (18:30~約3時間)
--	---	--	--	--

ふりがな お名前	性別 男・女	生年月日 西暦 年 月 日生(才)
-------------	-----------	----------------------

住所 〒 □□□-□□□□

電話番号 自宅 — — 携帯 — —

お申込のきっかけ
折込チラシ・友達の紹介・その他()
※折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。()

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃいますか。

公益社団法人日本プロボウリング協会主催

川口会場 健康ボウリング教室受付 FAX: 048-262-2277 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は(朝9時~夜9時)

TEL: 080-8009-2766 健康ボウリング教室受付担当: 花井(はない)まで

※上記電話が通話中や留守番電話対応などで出れなかった場合は折り返し確認の連絡をさせていただきます。

※ファックスでお申込の場合は、2~3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせて頂いた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、当協会から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、上記、当協会健康ボウリング教室受付までお問い合わせをお願い致します。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。